

## Le sport - UNSS - Exercices d'abdos

**LE VOLLEY :** Le volley-ball, ou volleyball, est un sport collectif mettant en jeu deux équipes de six joueurs séparés par un filet, qui s'affrontent avec un ballon sur un terrain rectangulaire de 18 mètres de long sur 9 mètres de large. Il s'agit d'un des sports les plus pratiqués dans le monde. Fondée en 1947, les champions du monde sont la Pologne et les États-Unis. Le volleyball a été créé par un professeur d'éducation physique WILLIAM G.M ORGAN.

**Alexis, Esekiele, Jean-Marie, Ron, Yann**

**LE RUGBY :** Le rugby à XV, aussi appelé rugby union dans les pays anglophones, qui se joue par équipes de quinze joueurs sur le terrain avec des remplaçants, est la variante la plus pratiquée du rugby, famille de sports collectifs, dont les spécificités sont les mêlées et les touches, mettant aux prises deux équipes qui se disputent un ballon ovale, joué à la main et au pied. L'objectif du jeu est de marquer plus de points que l'adversaire, par des essais (donnant droit à des transformations), des buts de pénalité ou encore par des drops (coups de pied tombés dans le cours du jeu). Selon la légende, William Webb Ellis serait l'inventeur du rugby en prenant le ballon à la main lors d'une partie de football local jouée par les élèves de Rugby School.

**Yann**

**UNSS :** Union Nationale du Sport Scolaire (UNSS) est la fédération française de sport scolaire du second degré. Multisports, elle est ouverte à tous les jeunes collégiens et lycéens scolarisés à travers les associations sportives (AS), et se déroule le mercredi après-midi. Les champions en Nouvelle-Calédonie sont l'équipe de DUMSEA au rugby les champions du volleyball sont l'équipe de Rivière Salée.

**Elaïcha**

**EXERCICES D'ABDOS :** Rentrer le ventre et serrer les abdominaux.

Laisser 24 heures aux muscles pour récupérer.

Bonne moyenne : 3 à 4 fois par semaine (fréquence donnée à titre indicatif).

Varié les exercices chaque mois pour que le corps ne s'habitue pas.

Avant toute activité physique, demandez conseil à votre médecin.....etc.

**Elaïcha**